



カステラ(26cm 型または 20x20cm 相当量)

大人気

中力粉—200g

お湯—50cc

卵—Mサイズ8個、またはLサイズ7個

蜂蜜—大さじ4杯

砂糖—300g

ベーキングパウダー—小さじ1杯

作り方

- ① 卵をほぐして砂糖を加え、泡だて器で白くなるまで混ぜる。(ハンドミキサーで10分間)
- ② 蜂蜜をお湯で溶いて、冷ましておく。
- ③ ①と②を混ぜて(2分間)、中力粉とベーキングパウダーを2~3回に分けてふるい入れ、「の」の字が描けるまで泡立てる。
- ④ 型に流し入れ、ゴムベラで縦横方向に切るように動かし、気泡を消す。(タテタテ ヨコヨコの要領で) 沈んでしまうので型を上から落として気泡を抜かない
- ⑤ 150~160°Cに余熱したオーブンの中段に置いて、1分おきに泡切りを(④の要領で)3回繰り返す。3回目はへらを底まで入れてしっかりと切る。8~10分焼き、薄く色が付いたら下段に移動させ、更に60分焼く。途中上面がきつね色になったらアルミホイルをかぶせて焼く。
- ⑥ 焼きあがったらすぐに型からはずし、熱いうちにラップで包む。焼いて2日目おいしい。

バリエーション

中力粉に抹茶も一緒に入れて、抹茶カステラなんて如何ですか？

「はじめにお読みください」に 日本新聞紙で作るカステラの型の作り方を載せています。

マシュマロとコーンフレークのクリスピーバー

かんたん

コーンフレーク—200g

マシュマロ—120g

バター—60g

作り方

- ① バッドにオーブンシートを敷く。
- ② フライパンにバターを入れ弱火にかけ、溶け始めたらマシュマロを加えて広げながらよく混ぜる。
- ③ マシュマロが溶けたら火を止め、すぐにコーンフレークを加えてからめる。
- ④ ①で用意したバッドに③を広げて入れ、押しつけるようにしながら、平らにならす。
- ⑤ 30分くらいおくと固まります。固まったら8個に分け、ビニールの小袋に入れる。

バリエーション

- ・コーンフレークの代わりにチョコクリスピーを使って、ボールのように丸くしても！！
- ・マシュマロの味を変えたり、コーンフレークのチョコ味、グラノーラ等、他のシリアルを使っても！！
- ・きなこ黒糖、バナナチップやクルミなどを混ぜても！！

おもちケーキ(直径18センチ)

かんたん

白玉粉—200g~250g

牛乳—300cc

サラダ油—50cc

卵—2個

砂糖—80g

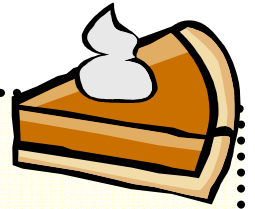
あんこ・きな粉・ナッツなど

作り方

- ①材料を全て混ぜ、バターをぬった型に流し込む。
- ②あんこ・ナッツなどを生地混ぜてもよい。
- ③175°Cで約45分焼く。串に何も付いてこなかったら焼き上がり。
- ④お好みで表面にきな粉をかけたりしても、美味しい。

ベイクドチーズケーキ(直径18センチ)

クリームチーズ—200g 生クリーム—200cc
砂糖—80g レモン汁—大さじ2杯
卵—2個 薄力粉—大さじ3杯



- 作り方**
- ①クリームチーズを室温に置き、薄力粉はふるっておき、型にバックパピアを敷く。
 - ②クリームチーズを練ってクリーム状にしてから、砂糖・卵の順に入れてから、生クリーム・レモン汁・薄力粉を混ぜあわせる。
 - ③生地を型に入れ、オーブン皿に半分位水を張り、170℃で約45分焼く。

バリエーション

「スフレチーズケーキ」(生クリーム・バター・牛乳以外は同量)

②のクリームチーズと一緒に無塩バター30gを練る。そこに砂糖と卵黄を入れて、生クリーム60ccと牛乳大さじ2杯を加えて、レモン汁を加える。そこにしっかり泡立てておいた卵白のメレンゲをさっくりと混ぜて焼くとふっくらしたスフレになる。

「抹茶甘納豆チーズケーキ」

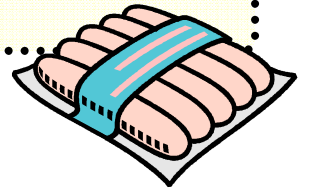
薄力粉に大さじ2杯の抹茶を混ぜて、生地に甘納豆(なければあずき)を加えると和風なチーズケーキになります!甘納豆を加えるなら砂糖の量を減らしましょう。

ウイナーロール(16個) 冷凍パイシート(Blätterteig)を使って かんたん

パイシート(目安10cm×20cm)—8枚 20cmの細めのウイナー—8本

作り方

- ①パイシートを室温で少し戻す。
 - ②ソーセージを半分に切り、その大きさに合わせたパイ生地をくるくる巻く。
 - ③巻き終わりを下に天板に並べる。
 - ④200℃で暖めておいたオーブンに入れ、15分ほど色よく焼く。
 - ⑤冷めたら2本1組でラップに包む。
- ★卵黄を焼く前に塗るときれいに仕上がる。



あんこパイ(10個分)

パイシート(目安10cm×20cm)—10枚 あんこ—250g 卵黄—1個

作り方

- ①パイシートを室温で少し戻す。
- ②1枚のパイシートを半分にし、2枚1組で使う。(上側には切り込みを入れる)
- ③下側のパイシートの周囲1cmを残し、真ん中に火を通したあんこをのせ、上側のパイシートをかぶせ、ふちを指で軽く押さえ、表面に少量の水で溶いた卵黄を塗る。
- ④200℃に暖めておいたオーブンで15分ほど焼く。

バリエーション 「アップルパイ」 薄く切ったりんごを甘く煮た物を入れて。

ミートパイ(10個分) 冷凍パイシートを使って

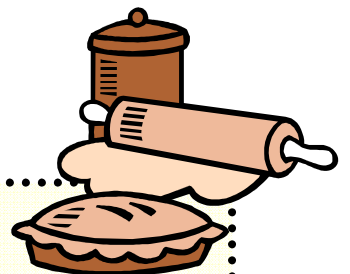
パイシート—10枚 合いびき肉—100g 片栗粉・水—各大さじ1

A: たまねぎ—半個 にんじん—20g パプリカ(緑)—20g

B: ケチャップ—小さじ2 水—100ml

作り方

- ①パイシートを室温で少し戻す。
- ②**A**をみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒める。
- ③②に**B**を入れて煮詰め、塩小さじ1/3~1/2とコショウ少々で味付ける。
- ④水に溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤以下はあんこパイと同様に作る。



シフォンケーキ (フレーン味、直径20cm) 大人気

薄力粉—80g	コンスターチ—40g	卵黄—4個	サラダ油—50cc
砂糖—100g	卵白—5個	ベーキングパウダー—小さじ1杯	
塩—少々	牛乳又は水—70cc	バニラエッセンス—少々	

準備

- 型には何も塗らないこと、濡らさないこと。卵を卵黄と卵白に分けておく。
- 薄力粉とコンスターチとベーキングパウダーは合わせてよく振るっておく

作り方

- ①ボウルに卵白と塩を入れて8分通り泡立てたら砂糖の半量を2～3度に分けて加え、つのが立つまで泡立ててメレンゲを作る。
- ②別のボウルに卵黄を溶き、残りの砂糖を加え白くなるまで泡立てて牛乳を加える。
- ③②の生地にサラダ油を加えて混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ④振るっておいた粉を③の生地に加え、ゴムべらで軽く混ぜる。
- ⑤ここにメレンゲの半量を加えしっかり混ぜ、残りの半量を加えさっくりと混ぜる。
- ⑥型に生地を流し込み、160～170度のオーブンで約40分焼く。
- ⑦焼きあがったら逆さにして冷まし、冷めたらナイフで型から取り出す。

バリエーション

「バナナシフォンケーキ」

バナナ2本をフォークでつぶしレモン汁をかけておいたものを、④で粉を加える前に生地に加え良く混ぜる。後は同じ。

「抹茶シフォンケーキ」

抹茶(小さじ2～3杯)を粉類をふるう時に一緒にふるっておく。後は同じ。

「ショコラシフォンケーキ」

ココア(20g)を粉類と一緒にふるい、チョコレート(80g)を湯せんにかけて④番の粉の前に生地に加える。後は同じ。

「コーヒーマーブルシフォンケーキ」

⑤番が終わったらインスタントコーヒーの粉(大さじ2杯)を湯(大さじ1杯)で溶いたものに加え、マーブル模様が残るようさっくりと混ぜて焼く。

「紅茶のシフォンケーキ」

香りの良いアールグレイなどの紅茶を細かく刻み、粉類に混ぜて焼く。

ベーシックパウンドケーキ(パウンド型1個)

薄力粉—120g	ベーキングパウダー—小さじ0.5杯
バター—120g	バニラエッセンス—少々
卵—2個	砂糖—100～120g



準備

- ①型にバックパピアを敷く。オーブンを160～170℃に温める。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。バターを室温に戻す。

作り方

- ①バターをボウルで白くなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて入れ、良く混ぜる。
- ②卵を4～5回に分けて少しずつ①に加える。生地が分離してしまったら薄力粉を大さじ1～2杯混ぜる
- ③バニラエッセンスを加え、粉類をふるいながら加え、ゴムべらで切るように混ぜる。
- ④つやがでるくらいしっかり混ぜ、型に入れる。
- ⑤160～170℃のオーブンで45～50分焼く。竹串を刺して焼き上がりを確認する。

バリエーション 上記のベーシックなパウンドケーキに

- ドライフルーツ類(あんず・レーズンなどの100～150g)を加えたり(その場合フルーツの周りに薄力粉をまぶしてから生地に加えると沈まない)
- 粉に抹茶やココア(20g)を加えたり、
- 刻んだ甘露煮の栗やくるみ(100～150g)やあずきを入れたり、
- つぶしてレモン汁をかけたバナナ(1本)を入れたり、
- 出来上がった生地に顆粒のインスタントコーヒー(大さじ2杯)を加えたり…といろいろにアレンジ出来ます。

マドレーヌ(アルミ箔の菊型大のもので9個)

A: 薄力粉—100g ベーキングパウダー—小さじ1/4 粉砂糖—100g
卵—大2個 バター—100g



作り方

- ① **A**は合わせて2~3回ふるっておく。
- ② ボウルに**A**を入れ、ときほぐした卵を加えて、泡立て器でマヨネーズ状になるまで混ぜる。
- ③ バターを小鍋で溶かし、熱いうちに、②に加え木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ④ 型に8分目ほどの③の生地を流し、180℃のオーブンで15分~20分焼く。
- ⑤ オーブンから出して冷ます。

りんごの簡単リッチケーキ(オーブン用天板1枚分)

かんたん

Aのボウル: 薄力粉—200g 重曹—小さじ1 ベーキングパウダー—小さじ半分
シナモン—小さじ2 ナツメグ—小さじ1 塩—ひとつまみ

Bのボウル: サラダ油—半カップ 砂糖—100g 卵—2個

(酸味の強い)りんご—2個 好みでレーズン—大さじ2 (ラム酒・ブランデーに漬けた物でも良い)

準備

- ① オーブンを温めておく。
- ② りんごは皮をむいて8等分にし、それぞれを8mm幅位に刻んでおく。

作り方

- ① ボウルに入れて混ぜた**B**の中に、りんご**A**を入れて生地を作る。
- ② 天板にアルミホイルを敷き、①の生地を平らに流し、200℃で5分、さらに180℃で20分焼く。



簡単ガトーショコラ(直径20cm型)

ビターチョコ—130g バター—130g 卵黄—3個分 卵白—3個分
塩—少々 砂糖—80g 薄力粉—40g (2~3回ふるっておく)

作り方

- ① オーブンは200℃に温める。型に分量外のバターぬって、薄力粉をふり冷蔵庫に入れておく。
- ② ボウルにチョコとバターを入れ、湯せんにかけてとかし、とけたら冷ます。
- ③ ②のボウルに卵黄を一個ずつ加え、そのつどよく混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーなどで混ぜ、砂糖を入れてとろとしたメレンゲにする。
- ⑤ ③に④の1/3を加え混ぜ、残りの半量をすくい落とすように、最後の半量はヘラでさっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤に薄力粉をふるいながら入れ、ヘラでさっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に流しいれ、型を上から数回落とし中の空気を抜く。200℃のオーブンで25分くらい焼き冷ます。

ヨーグルトポムポム(直径27cmのパイ皿)

A: 砂糖—160g 卵—4個 サラダ油—①カップ

B: 薄力粉—200g ベーキングパウダー—小さじ2

プレーンヨーグルト—2カップ りんご—大2個

準備

- ① りんごの皮をむいて8等分にし、それぞれを縦に薄切りにしてレモン汁をかけておく。
- ② パイ皿の底の大きさに合わせ、バックパピアを丸く切って敷く。

作り方

- ① ボウルに**A**を入れ、木べらでよく混ぜ、ヨーグルトを加える。(ハンドミキサーが早く出来ます)
- ② **B**の粉を少しずつだまにならないように加える。
- ③ パイ皿に①を半分だけ流し、りんごを並べて残りを流す。
- ④ 温めておいたオーブン200℃で、30分~40分焼く。
- ⑤ よく冷ましてから型から取り出し、ホイルに包んで冷蔵庫に入れ、味をなじませる。

ラスク かんたん

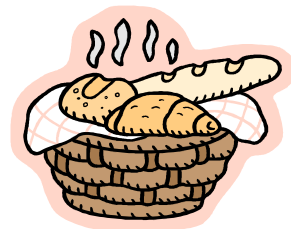
フランスパンー1本

溶かしバターー60g

グラニュー糖ー適量

作り方

- ① フランスパンは1cmの厚さにスライスする。
- ② フランスパンの片側に溶かしバターをぬる。
- ③ バターをぬったほうにグラニュー糖をたっぷりつける。
- ④ 120~130℃のオーブンで約45分焼く。



コーヒーサブレ(20枚分)ースピードカッターでできるクッキー

粉砂糖ー50g

中力粉(550)ー150g

バターー100g

インスタントコーヒー(昔ながらのネスレがベスト)ー小さじ1

湯(コーヒーを溶かす)ー小さじ半分

全卵ー30g

グラニュー糖ー適量

作り方

- ① スピードカッターに粉類をいれ2回くらい押す。
- ② サイコロ状にカットして冷やしておいた「バター」をいれサラサラの状態になるまでまわす。
- ③ 卵・コーヒー液をいれ、まとまるまでまわす。
- ④ ラップに包んで、冷蔵庫で30分休ませる。
- ⑤ 小さく切って練り、もう一度まとめ生地をころがして直径3.5cm長さ20cmの2本の棒状にする。
- ⑥ 生地の表面をふきんでしめらせ、グラニュー糖を全体につける。
- ⑦ 1cmにカットし170℃のオーブンで16~20分位焼く。

チーズバー(約40個分)

バターー70g

砂糖ー30g

塩ー小さじ2分の1

卵ー40g

チーズ(エダムチーズ等)ー40g

コショウー少々

薄力粉ー110g

卵白ー適量

作り方

- ① 室温に戻したバターをホイッパーでまぜ、さらに砂糖、塩を加えまぜあわせる。
- ② 卵を数回にわけてまぜあわせ すりおろしたチーズ30gとコショウを加える。
- ③ ふるった薄力粉をまぜ、生地をまとめる。
- ④ 1cmの丸口金をつけた絞りぶくろに生地を入れ一文字を書くようにシートに絞り出す。
- ⑤ 表面にほぐした卵白をぬり、残りのチーズをふりかけ170~180℃のオーブンで15分くらい焼く。

抹茶クッキー(30枚程度、アイスボックスタイプ)

バター130g(ボウルに広げて室温に戻す)

砂糖ー70g

卵ー1個

薄力粉ー190g(2~3回ふるっておく)

抹茶ー大さじ1

作り方

- ① バターをうすく切り、ボウルに広げて常温に戻しておく
- ② ①のバターを泡だて器ですり混ぜ、バターの固まりがなくなったら砂糖を少しずつ加えてふわっと白っぽくなるまで混ぜ合わせる。(ハンドミキサーが早く出来ます)
- ③ ②に溶きほぐした卵を少しずつ加えてまぜあわせる。
- ④ ③に振った粉類を加えてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地を棒状に伸ばし、ラップで包み冷凍庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったら5mmほどの厚さに切り、クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて並べ170度のオーブンで約15分様子を見ながら焼く。

バリエーション

抹茶をココアに変えたり、プレーンでも。

アーモンドロック (約30個分)

バター—70g 砂糖—40g 卵黄—1個分 レーズン—30g
薄力粉—120g ベーキングパウダー—小さじ半分 卵白—少々 アーモンドスライス—30g

作り方

- ① バターと卵は室温に戻し、薄力粉とベーキングパウダーは2~3回ふるう。卵黄をときほぐし、レーズンは湯で洗い粗く刻む。
- ② バターをボールに入れ、泡だて器で白っぽくクリーム状にし、砂糖を2~3回に分けて加える。
- ③ 卵黄も2~3回に分けて加えよくまぜる。(バニラオイルを入れる場合はここで2~3滴入れる。)
- ④ レーズンをまぜてから、粉をふるいながら入れ、木べらかゴムベラで切るようにさっくりとまぜる。
- ⑤ 生地をラップに包んで冷蔵庫で30分休ませる。
- ⑥ 取出した生地を3等分し、転がして棒状にし、各10等分して丸める。表面に卵白をハケでぬる。
- ⑦ アーモンドスライスをはりつけて170℃に温めたオーブンで12~13分焼く。冷めたら粉糖をふる。

ドロップクッキー(60個分)

バター— 160g バニラエッセンス—少々
砂糖(ふるう)—160g 薄力粉—320g
卵—2個



作り方

- ①バターを白くなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加え、さらに練る。
- ②①に卵とバニラエッセンスを加えよく混ぜ、薄力粉をふるい入れてさっくり混ぜる。
- ③天板にアルミを敷き、生地をスプーンですくって置き、平らに伸ばして、170℃に予熱しておいたオーブンで15分~25分焼く。

バリエーション

生地にチョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン(30~50g)を加えたり、粉にココア・抹茶・紅茶を混ぜていろんなクッキーに。生地を棒状にして冷やし固めて切ってもOK。生地がべたついたら冷蔵庫で少し冷やすと扱いやすくなる。

パンのみみのかいらんどう かんだん

食パンのみみ—20枚分
A 砂糖—200g 牛乳—大さじ5 バター—70g
ピーナッツ ごま(白・黒)—適量(好みで)

作り方

- ①食パンのみみを半分に切り、皿に並べ、ラップをかけずにレンジで4~5分加熱する。折った時にポキッと音がするくらいにカリッとなればOK。
- ②ボールにAを合わせレンジで4~5分加熱してミルクシロップを作る。全てが解ければOKで加熱のしすぎ注意。
- ③②にパンのみみを入れて素早くスプーンでからめる。
- ④アルミホイルの上に広げて乾かす。
- ⑤お好みでシロップが乾く前に、香ばしく炒った白ごま・黒ごま・刻んだピーナッツをそれぞれまぶしてもおいしい。